

AHOJ. AKO SA MÁŠ?

Je OK, že sú dni a chvíle v Tvojom živote, kedy sa necítiš OK. To podstatné je, nezostávať so svojimi myšlienkami, pocitmi aj bolesťami osamote.

PRÁVE PRETO JE TU IPČKO.

IPčko od roku 2012 stojí pri tých najzraniteľnejších, najčastejšie pri mladých ľuďoch, ktorí potrebujú podporu, prijatie a pomoc. IPčko je partia nadšených psychologičiek a psychológov, ktorí venujú svoj voľný čas ľuďom v Tvojom veku, ktorí sa ocitli v zložitých, často až krízových životných situáciách. Poskytujeme dostupnú podporu, prijatie a **PROFESIONÁLNU ODBORNÚ POMOC V BEZPEČÍ A ANONYMITE.**

Psychologická pomoc u nás je dostupná nonstop – bezplatne – anonymne na **IPČKO.SK**, **DOBRÁ LINKA** a **KRÍZOVÁ LINKA POMOCI** prostredníctvom chatu, emailu, videa aj telefónu na bezplatnom čísle **0800 500 333**.

Požiadat o pomoc nie je nikdy hanbou ani zlyhaním – práve naopak.

Z našich skúseností vnímame, že **POŽIADAŤ O POMOC** chce naozaj veľa síl a neskutočnú **DÁVKU ODVAHY**. Niekedy je bremeno, ktoré nám prinesie život, príliš ťažké a je úplne v poriadku, ak o tom niekomu povieme. Je ľahšie niesť bremeno na chvíľu spolu s niekým, kto nám pomôže alebo počká, kým sa zmenší. Ak Ťa práve bolí duša. Nezostávaj so svojou bolesťou osamote.

V IPčku je našou misiou byť blízko ľuďom, ktorí sa niečím trápia, je im ťažko na duši. Sme presvedčení, že nikto na svete by so svojimi ťažkosťami nemal zostávať sám alebo sama, a tak sme tu my, psychológovia a psychologičky na linkách dôvery. Možno sa Ti to bude zdať zvláštne, keďže sa často (pri online či telefonických rozhovoroch) ani nevidíme, ale **ZÁLEŽÍ NÁM NA TEBE!** Záleží nám na tom, ako sa cítiš, čo práve prežívaš, a čo potrebuješ.

#POMOCEXISTUJE
a tu je dostupná na pár klikov:



**PSYCHOLOGICKÁ ONLINE
PORADŇA IPČKO.SK**
Sme tu **NONSTOP, ANONYMNE**
a **BEZPLATNE** na www.ipcko.sk



**PSYCHOLOGICKÁ ONLINE
PORADŇA DOBRÁ LINKA**
www.dobralinka.sk



KRÍZOVÁ LINKA POMOCI
Sme tu **NONSTOP, ANONYMNE**
a **BEZPLATNE** na **0800 500 333** a na
www.krizovalinkapomoci.sk



KLUB MACHOVISKO
Na vřšku 6 Bratislava – Staré Mesto
www.klubmachovisko.sk



KÁČKO TRNAVA
e-mail: kackott@ipcko.sk
0800 500 333



IPČKO.SK



STALOSATO.SK

Ak sa ti na internete deje niečo,
čo ťa znepokojuje, pozri si aj web
WWW.STALOSATO.SK.

**POKIAL SI TY ALEBO NIEKTO V TVOJOM
OKOLÍ V BEZPROSTREDNOM OHROZENÍ
ZDRAVIA ALEBO ŽIVOTA, NEVÁHAJ
KONTAKTOVAŤ 112.**



KÁČKO BRATISLAVA
e-mail: kackoba@ipcko.sk
0800 500 333



KÁČKO NITRA
e-mail: kackonr@ipcko.sk
0800 500 333



KÁČKO BANSKÁ BYSTRICA
e-mail: kackobb@ipcko.sk
0800 500 333



KÁČKO KOŠICE
e-mail: kackoke@ipcko.sk
0800 500 333



KÁČKO PREŠOV
e-mail: kackopo@ipcko.sk
0800 500 333